

5月行事・献立予定

令和7年度 心たば保育所

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料は除く）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	木		御飯 鮭のホイル蒸し ブロッコリーのお浸し 豆腐のみそ汁 パイン	米 鮭 玉ねぎ 人参 えのきだけ バター チーズ パセリ ブロッコリー 人参 豆腐 わかめ 玉ねぎ パイン	牛乳 ビスケット	牛乳 きらず揚げ
2	金		御飯 豆腐ハンバーグ レタスサラダ チーズ コンソメスープ グレープフルーツ	米 豆腐 牛肉 豚肉 玉ねぎ 卵 レタス キャベツ きゅうり チーズ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ベーコン パセリ グレープフルーツ	牛乳 ロールパン	おにぎり
7	水		御飯 肉うどん ほうれん草のおかか和え ウインナー オレンジ	米 うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ かまぼこ ほうれん草 人参 もやし かつお節 ウインナー オレンジ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 フライドポテト
8	木	身体測定	御飯 肉じゃが ぼりぼりごぼう キャベツのスープ いちご	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 こんにゃく さやいんげん ごぼう 玉ねぎ キャベツ ベーコン いちご	牛乳 サンドビスケット	ホワイトボンチ
9	金	そう組バス遠足	全園児お弁当の日		牛乳 赤ちゃんせんべい	牛乳 フルーツゼリー
10	土				牛乳 ビスケット	フルーツジュース せんべい
12	月		御飯 焼きそば 焼きししゃも ゆでブロッコリー 小松菜の卵スープ オレンジ	米 中華麺 豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 青のり ししゃも ブロッコリー 小松菜 人参 玉ねぎ 卵 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 ツナトースト
13	火		御飯 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ 豆乳スープ いちご	米 鮭 オリーブ油 パン粉 チーズ マカロニ きゅうり 人参 ハム じゃが芋 人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ 豆乳 いちご	牛乳 米菓子	牛乳 レーズンスコーン
14	水	きりん組バス遠足	御飯 揚げ餃子 ポイル野菜 中華スープ オレンジ	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 生姜 ブロッコリー 人参 ベーコン もやし 玉ねぎ わかめ オレンジ	牛乳 パナナ	牛乳 カップケーキ
15	木	歯科検診	御飯 白身魚のフライ 伴三条 小松菜の味噌汁 パナナ	米 おひょう 卵 春雨 人参 きゅうり ハム もやし 卵 小松菜 玉ねぎ ねぎ パナナ	牛乳 ソフトあられ	牛乳 バターサンド
16	金	そう組年長児交流会 きりん組運動教室 布団持ち帰り	御飯 豆腐のふわふわ揚げ ごぼうのきんぴら いんげんのおかか和え キャベツの味噌汁 いちご	米 豆腐 豚肉 ねぎ 生姜 高野豆腐 パン粉 ごぼう 人参 ごま油 いんげん かつお節 キャベツ ねぎ 人参 いちご	牛乳 せんべい	牛乳 スナッフエンドウ
17	土				牛乳 米菓子	フルーツジュース クラッカー
19	月	食育の日	御飯 ★春キャベツの和風スパゲティ 変わり胡麻和え 豆腐のすまし汁 オレンジ	米 スパゲティ キャベツ 人参 コーン かつお節 ほうれん草 しらす干し ごま 豆腐 玉ねぎ 人参 オレンジ	牛乳 レーズンパン	牛乳 ★甘辛おやき
20	火	避難訓練	御飯 キッズマーボー ブロッコリーの中華漬け チーズ ほうれん草のすまし汁 いちご	米 豆腐 豚肉 納豆 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 ブロッコリー ごま チーズ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき 卵 いちご	牛乳 クラッカー	フルーツ ヨーグルト
21	水	誕生会	おめでとうランチ	米 ベーコン 玉ねぎ 人参 鶏肉 豚肉 玉ねぎ スパゲティ パセリ じゃが芋 人参 きゅうり ハム パイン	りんごジュース	フルーツプリン
22	木	そう組運動教室	御飯 鶏肉の甘辛揚げ きゅうりの即席漬 け 青のりポテト キャベツの味噌汁 グレープフルーツ	米 鶏肉 きゅうり 人参 じゃが芋 青のり 玉ねぎ 人参 キャベツ グレープフルーツ	牛乳 パナナ	ヨーグルト ウエハース
23	金		御飯 焼き鯖 ゆでブロッコリー 切り干し大根の煮物 油揚げの味噌汁 オレンジ	米 鯖 ブロッコリー 切り干し大根 人参 さつま揚げ さやいんげん 油揚げ ほうれん草 玉ねぎ オレンジ	牛乳 赤ちゃんせんべい	豆乳 ホットケーキ
24	土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース せんべい
26	月		御飯 にゅうめん ウインナー スティック野菜 パナナ	米 そうめん ほうれん草 人参 玉ねぎ 椎茸 卵 ウインナー きゅうり 人参 パナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 おからケーキ
27	火	ばんだ組運動教室	御飯 鮭のバター焼き ブロッコリーの胡麻ドレッシング和え 野菜のコンソメスープ オレンジ	米 鮭 バター ブロッコリー きゅうり 人参 コーン ごま ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 バームクーヘン
28	水	そう組笹とり	御飯 しゅうまい ナムル キャベツの中華スープ パナナ	米 豚肉 玉ねぎ ねぎ きゅうり もやし 人参 ごま キャベツ 玉ねぎ 人参 ベーコン パナナ	牛乳 クッキー	豆乳 スイートトラスク
29	木	尿検査	御飯 ボークカレー コールスローサラダ グレープフルーツ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ 人参 きゅうり コーン グレープフルーツ	牛乳 ソフトあられ	牛乳 せんべい
30	金	そう組ちまき作り 布団持ち帰り	御飯 鶏のから揚げ ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁 パイン	米 鶏肉 生姜 ブロッコリー 人参 キャベツ 豆腐 玉ねぎ 人参 わかめ パイン	牛乳 ポーロ	牛乳 ビスケット
31	土				牛乳 ビスケット	フルーツジュース ソフトあられ

おめでとうランチ・・・カレーピラフ かぶとハンバーグ スパノテー コロコロサラダ パイン

食育の日のサンプル展示は4歳児です。4歳児の主食（ご飯）の量は110gです。

今月の果物はバナナ、オレンジ、いちご、グレープフルーツ、パインを予定しています。★印は新メニューです。

都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。